

Póngale un poco de color a su vida



¿Por qué debe comer frutas y verduras?

Para obtener vitaminas, minerales y fitoquímicos. Los fitoquímicos son sustancias químicas que se encuentran en las frutas y verduras, y son muy importantes para su salud. Le ayudan al cuerpo a funcionar bien y a combatir las enfermedades.

¿Cuántas frutas y verduras se deben comer al día?

Coma de cinco a nueve raciones por día.

¿Cómo se pueden comer todas las frutas y verduras que necesita?

- Lleve en su bolsa zanahorias rebanadas.
- Ponga una fruta en su almuerzo para llevar.
- Coma una verdura a la hora de la comida.

Las frutas y verduras contienen muchos nutrientes importantes.



Luteína: se encuentra en algunas de las pastillas de vitaminas. Ayuda a mantener los ojos sanos durante toda la vida. Se encuentra en **espinacas, col y col de hoja.**



Licopeno: es una sustancia que se agrega a algunas vitaminas. Ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer y enfermedad del corazón. Se encuentra en los **tomates y productos de tomate, incluso la salsa de tomate y el catsup.**



Capsaicina: ayuda al cuerpo a digerir los alimentos, a combatir el cáncer y a disminuir el dolor. Se encuentra en los **chiles y en alimentos picosos.**



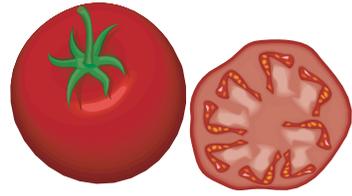
Vitamina C: se encuentra en algunas frutas y verduras. Ayuda a prevenir el cáncer. También es buena para la piel, los huesos y los dientes. Se encuentra en **naranjas, fresas, brócoli, colecitas de Bruselas y repollo.**



Hierro: ayuda al cerebro a funcionar bien y transporta el oxígeno en la sangre. Se encuentra en **frijoles pintos, frijoles negros y calabazas de cáscara.**



Cómo mantenerse sano comiendo frutas y verduras



Mire el pizarrón.

1. Anote una fruta o verdura anaranjada, una verde, una amarilla, una morada y una roja que pueda comer todos los días.

Anaranjada: _____

Verde: _____

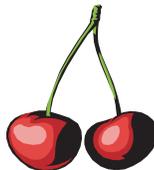
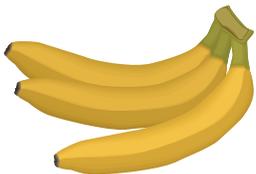


Amarilla: _____

Morada: _____

Roja: _____

2. ¿Cuántas frutas y verduras se deben comer al día? _____



Póngale un poco de color a su vida: cuestionario del participante (PB-000-02)

Núm. de la agencia o del lugar local _____ Fecha _____

—

1. ¿Cómo prefiere aprender sobre la alimentación sana?

_____ En un tablero de anuncios como éste

_____ En una clase en grupo

2. ¿Le fue fácil entender la lección?

_____ Sí

_____ No ¿Por qué no? _____

3. ¿Aprendió nueva información de la lección?

_____ Sí ¿Qué información? _____

_____ No

4. ¿Piensa usar alguna de las recetas de la lección?

_____ Sí ¿Cuáles? _____

_____ No ¿Por qué no? _____

¡Agradecemos sus comentarios!

Add a Little Color Bulletin Board or Lesson Survey Form – Staff (PB-000-02)

Local Agency/Site Number _____ Date _____

1. How did you use this bulletin board?

____ As a regular bulletin board

____ As an interactive lesson

2. How many clients used this as an interactive lesson in one month? _____

3. Were the instructions for setting up the bulletin board/lesson easy to follow?

____ Yes What did you like about the instructions? _____

____ No What would you change to make the instructions easier to follow?

4. Would you use this bulletin board/lesson again?

____ Yes

____ No Why not? _____

5. What did you like best about the bulletin board/interactive lesson? _____

6. What would you change about the bulletin board/interactive lesson to make it better?

Note about Survey Forms:
Please return this form after using Calci-yum for a month. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed New Lesson Surveys to:

Delores Preece
Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, Texas 78756

Add a Little Color Survey Form – Participant (PB-000-02)

Local Agency/Site Number _____ Date _____

1. Which way do you prefer to learn about healthy eating?

_____ A bulletin board like this one

_____ A group lesson

2. Was the lesson easy to read?

_____ Yes

_____ No Why not? _____

3. Did you learn new information in the lesson?

_____ Yes What was it? _____

_____ No

4. Do you plan to use any of the recipes from the lesson?

_____ Yes Which ones? _____

_____ No Why not? _____

Thank you for your comments!